EVI108U - GENEL BESLENME
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Aşağıdakilerden hangisi vitaminleri hormonlardan ayıran temel özelliktir?

A) Karbonhidrat, protein ve yağdan farklı olarak doğal beslinlerde bulunması.
B) Beslinlerde çok az miktarda bulunması.
C) Büyüme ve gelişme için hayati önem taşıması.
D) Diyette yeterince bulunmadığı zaman, yetersizlik hastalığına yol açması.
E) Vücut tarafından yeterince sentez edilemeyip dışarıdan diyetle alınmasının gerekmesi.

Çözüm : Vitaminlerin vücut tarafından yeterince sentez edilemeyip dışarıdan diyetle alınmasının gerekmesi, onları hormonlardan ayıran özelliktir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

2)

Ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Mısır
B) Pirinç
C) Arpa
D) Yulaf
E) Çavdar

Çözüm :

Çavdar, ekmek yapımında, buğdaydan sonra en çok kullanılan tahıl çeşididir. Doğru cevap E seçeneğinde verilmiştir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi standartlaştırılmış tarifelerde bulunması gereken bilgilerden biri değildir?

A) Yemeğin ad
B) Yemeğin kategorisi
C) Porsiyon ağırlığı
D) Porsiyon ölçü aracı ve servis şekli
E) Yemeği kimin yaptığına dair bilgi

Çözüm : Yemeği kimin yaptığına dair bilgi
Doğru cevap E şıkkıdır.

4) Aşağıdakilerden hangisi kabul edilebilir idealize yağ miktarı oranını sağlamalıdır?

A) 3 ila 20 gram arasında
B) 5 ila 20 gram arasında
C) 1 ila 10 gram arasında
D) 10 ila 20 gram arasında
E) 3 ila 15 gram arasında

Çözüm : Satın aldığınız bir hazır besinin etiketinde; 100 gram ürün içerisinde 20 gramdan fazla yağ varsa ve bunun 5 gramı doymuş yağlardan geliyorsa bu besin çok yağlı, 3 gramdan daha az yağ içeriyorsa ve bunun 1 gramdan azı doymuş yağlardan geliyorsa bu besin az yağlı olarak değerlendirilir. Eğer aldığınız üründeki yağ miktarı 3 ile 20 gram arasında ise bu besindeki yağ miktarı kabul edilebilir sınırlar içersindedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

5) Soğuk depolama alanlarıyla ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

A) Tüm soğuk depolar, imalatçı firmanın talimatlarına göre periyodik olarak temizlenmelidir.
B) Soğuk depoların sıcaklıkları,haftada bir kere kontrol edilmelidir.
C) Soğuk depo kapılarını mümkün olduğunca çok açmak temiz hava girmesine sebep olarak yiyecekleri daha çok korur.
D) Eğer geçici güç kesintileri meydana gelirse, soğuk depo ve dondurucular mümkün olduğunca fazla açılmalıdır.
E) Kuru ve soğuk depolarda kokuları yapısına alan yiyecekler, koku yayanların yakınına depolanmalıdır.

Çözüm : Tüm soğuk depolar, imalatçı firmanın talimatlarına göre periyodik olarak temizlenmelidir. Soğuk depoların sıcaklıkları, en az günde bir kere kontrol edilmelidir. Soğuk depo kapılarını mümkün olduğunca az açmak sıcaklık değişimlerini önler. Eğer geçici güç kesintileri meydana gelirse, soğuk depo ve dondurucular mümkün olduğunca az açılmalıdır. Kuru ve soğuk depolarda kokuları yapısına alan yiyecekler, koku yayanlardan uzakta depolanmalıdır. Doğru yanıt A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

6) Su ürünlerinin buzdolabının dondurucu kısmında saklanma süreleriyle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

A) Yağsız balıklar 3 ay
B) Yağlı balıklar 10 gün
C) Pişmiş balıklar 12 ay
D) Dumanlanmış balıklar 2 ay
E) Taze deniz ürünleri 1 ay

Çözüm : Yağsız balıklar 6 ay
Yağlı balıklar 2-3 ay
Pişmiş balıklar 4-6 ay
Dumanlanmış balıklar 2 ay
Taze deniz ürünleri (karides, midye vb.) 3-6 ay
Doğru cevap D şıkkıdır.

7) Poşe pişirme yöntemi aşağıdakilerden hangisine uygulanır?

A) Balık
B) Yumurta
C) Tavuk
D) Sebze
E) Kurubaklagiller

Çözüm : Yumurtalar kaynar suya kırılarak da pişirilebilir, bu tür pişirme yöntemine Türkçe'de "poşe" denilmektedir. Bu terimin İngilizcesi "Poached" olarak ifade edilir. Doğru seçenek B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

8) I. Bol yağda kızartmada kullanılan yağ 3 defadan fazla kullanılmalıdır.

II. Kızartma için en uygun yağlar çoklu doymamış yağ asidi içeriği yüksek olan mısırözü,
ayçiçek yağı gibi sıvı yağlardır.

III. Pilava ya da çorbaya konulan tereyağ yakılmalıdır.

IV. Yağ, uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu, içinde vücut için zararlı maddeler oluşur.

Yukarıda verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

A) I ve II
B) II ve III
C) II ve IV
D) I, II ve III
E) I, II, III ve IV

Çözüm : Yağ, uzun süre yüksek ısıya maruz kalırsa yağ asidi moleküllerindeki parçalanma sonucu, içinde vücut için zararlı maddeler oluşur. Bunlar peroksitler, aldehitler,
ketonlar, çeşitli hidrokarbon monomer ve polimerleridir. Bu durum daha çok kızartma
yaparken yağın aşırı ısınması ile oluşur. Bol yağda kızartmada bu olay daha az oluşursa
da kullanılan yağ atılmayıp tekrar ısıtılırsa oluşan zararlı madde miktarı da artar. Yağın
bekletildiği ortamın ısı derecesi ve ışık da bu olayda etkilidir. Bu nedenle yağlar serin ve
karanlık yerlerde saklanmalı ve kızartma sırasında yağın aşırı ısınıp dumanlanmamasına dikkat etmeli, bol yağda kızartmada kullanılan yağ 3 defadan fazla kullanılmamalıdır.
Kızartma için en uygun yağlar çoklu doymamış yağ asidi içeriği yüksek olan mısırözü,
ayçiçek yağı gibi sıvı yağlardır. Bu yağların dumanlanma noktaları diğer yağlara göre daha
yüksektir. Ayrıca, pilava ya da çorbaya konulan tereyağ yakılmamalıdır. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

9) 1. Taze balığın eti diri ve serttir.

2. Gözleri parlak ve çukurlaşmamıştır.

3. Pullu balıklarda pullar deriden kolay dökülür.

Yukarıda taze balıkla ilgili verilen ipuçlarından hangisi ya da hangileri doğrudur?

A) Yalnız 1
B) 1 ve 2
C) 1 ve 3
D) 2 ve 3
E) 1, 2 ve 3

Çözüm : Balıklar iç organları ile satışa sunulduklarından çabuk bozulurlar. Barsaklardaki bakteriler balık uygun ortamda tutulmazsa hızla iç kısımlara yayılır ve balık bayatlar. Bu nedenle balığı taze olarak satın almak büyük önem taşır. Taze balığın eti diri ve serttir, kuyruk kısmından tutulursa eğilip bükülmez dik durur. Gözleri parlak ve çukurlaşmamıştır. Pullu balıklarda pullar deriden kolay ayrılmaz, solungaçlar parlak kırmızı ve kanlıdır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

10) Yumurta kaç derecede saklanmalıdır?

A) 1-3 ^{0}C
B) 3-5 ^{0}C
C) 6 ^{0}C
D) 7 ^{0}C
E) 8-10 ^{0}C

Çözüm : Etler 1-3, tavuk 3-5, süt, yumurta 7°C saklanır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

11) Hastanede uygulanan hasta yemeklerinde ekmek servisinde ekmek dilimleri için uygun ağırlık nedir?

A) 50 gramdan az olmamalıdır.
B) 50 gramdan fazla olmamalıdır.
C) 55 gramdan az olmamalıdır.
D) 55 gramdan fazla olmamalıdır.
E) 50-55 gram ağırlığında olmalıdır.

Çözüm : Hastanede uygulanan hasta yemeklerinde ekmek dilimleri 50 gramdan daha fazla olmamalıdır. Doğru cevap B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) Ziyafet sofralarında yuvarlak masalarda Fransız yönteminde onur konuğunun yeri masanın neresindedir?

A) Ev sahibinin sağ tarafı
B) Ev sahibinin sol tarafı
C) Masanın ortası
D) Ev sahibinin karşısı
E) Ev sahibinin karşı solu

Çözüm : Fransız yönteminde masanın ortası ev sahibine aittir. Onur konuğunun yeri ise ev sahibinin sağ tarafıdır. Bu düzene uygun masalar yuvarlak masalardır. Doğru cevap A seçeneğidir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

13)

- Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder.
- Çay ve kahve servisi yemekle birlikte yapılmaktadır.
- Su bardakları konuk oturduktan sonra açılır ve soğuk su ile doldurulur.
- İçecek siparişinde konuğa kahve içip içmeyeceği sorulur.

Yukarıda özellikleri verilen yemek servisi türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Rus usulü yemek servisi
B) Fransız usulü yemek servisi
C) Amerikan usulü yemek servisi
D) Alman usulü yemek servisi
E) İngiliz usulü yemek servisi

Çözüm : Rus usulü yemek servisi türünün en önemli özelliği menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulmasıdır. Rus servisi çoğunlukla canlı müzik yapılan ziyafetlerde uygulanan ve menünün daha önceden belli olduğu bir servis usulüdür. Fransız usulü yemek servisi; resmi davetlerde, iş yemekleri ziyafetlerinde uygulanan bir servis şeklidir. Eğitimli, bilgili ve yetenekli servis personeli gerektirir. En önemli özelliği yemeklerin garsonlar tarafından masadaki konuklara uzatılması ve konuğun yemeği servis kabından kendi tabağına almasıdır. İngiliz usulü yemek servisi, genel olarak mutfakta hazırlanmış özel kaplara belirli miktarlarda konulmuş yemeklerin gueridon üzerinde tabaklara belirli bir düzen içerisinde yerleştirilmesi, buradan konuk masasına servisidir. Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder, çay ve kahve servisi yemekle birlikte yapılmaktadır. Su bardakları konuk oturduktan sonra açılır ve soğuk su ile doldurulur. İçecek siparişinde konuğa kahve içip içmeyeceği sorulur, özellikleri ise Amerikan usulü yemek servisi özelliklerindendir. Doğru cevap C seçeneğidir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) En önemli özelliği menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulması olan yemek servisi özelliği hangisidir?

A) Amerikan usulü yemek servisi
B) Rus usulü yemek servisi
C) Fransız usulü yemek servisi
D) İngiliz usulü yemek servisi
E) Türk usulü yemek servisi

Çözüm : Amerikan usulü yemek servisi, temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis etmesidir. Fransız usulü yemek servisinin önemli özelliği yemeklerin garsonlar tarafından masadaki konuklara uzatılması ve konuğun yemeği servis kabından kendi tabağına almasıdır. İngiliz usulü yemek servisinin önemli özelliği genel olarak mutfakta hazırlanmış özel kaplara belirli miktarlarda konulmuş yemeklerin gueridon üzerinde tabaklara belirli bir düzen içerisinde yerleştirilmesi, buradan konuk masasına servisidir. En önemli özelliği menüde yer alan ana yemeğin gösterişli bir şekilde sunulması olan yemek servisi özelliği ise Rus usulü yemek servisidir. Doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

15) Temel özelliği servis personelinin tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis etmesi olan yemek servisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Amerikan usulü yemek servisi
B) Alman usulü yemek servisi
C) Fransız usulü yemek servisi
D) İngiliz usulü yemek servisi
E) Rus usulü yemek servisi

Çözüm : Amerikan servisi Kanada ve Amerika'da yoğun bir şekilde uygulanmakta olup ikinci dünya savaşından sonra da Avrupa'ya yayılmıştır. Temel özelliği servis personeli tabakları sol eliyle alarak müşterinin solundan servis eder. Bu servis sistemi zamandan tasarruf sağlar.
Doğru cevap A şıkkıdır.

16) Fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemine ne ad verilir?

A) Bebeklik (0-1 Yaş) Dönemi
B) 1-3 Yaş Grubu Dönemi
C) 1-6 Yaş Grubu Dönemi
D) Okul Çağı Dönemi
E) Adolesan Dönem

Çözüm : Adolesan dönem; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10-19 yaş grubu bireyler adolesan olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

17) Vücut ağırlığı 60 kg, boy uzunluğu 1.65 m olan bir bireyin beden kitle indeksi değeri nedir?

A) 18,5
B) 22,03
C) 25
D) 29
E) 30,1

Çözüm : Soru: Vücut ağırlığı 60 kg, boy uzunluğu 1.65 m olan bir bireyin BKİ değeri nedir?
Cevap: BKI Hesabı: 60 kg/(1.65 m x 1.65m) = 22.03 Normal kilolu.
Doğru cevap B şıkkıdır.

18) Alışveriş listesi hazırlarken aşağıdakilerden hangisi aylık satın alınabilecek ürünler arasında sayılabilir?

A) Pirinç
B) Süt
C) Yoğurt
D) Peynir
E) Yumurta

Çözüm : Aylık olarak satın alınabilecekler; kuru besinler (un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, kurufasulye, mercimek gibi), yemeklik margarin, sıvıyağ, zeytin, salça, haftalık alınabilecekler; kutulanmış süt, yoğurt, sebze, meyve, peynir, yumurtadır. Eğer ev/kurum koşullarında yeterli saklama alanı ve imkanı yoksa gereğinden fazla besin satın alınmamalıdır. Bu durum, besinlerin daha çabuk bozulmasına ve ekonomik kayıplara neden olabilir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangisi zehirlenme belirtileri kusma, çiğneme güçlüğü, ağızda kuruma, konuşma zorluğu, çift görme, dudaklar ve solunum sisteminde ilerleyen nefes darlığı vb olan bakteridir?

A) Salmonella
B) Streptekoklar
C) E. Coli
D) Klostridium Botulinum
E) Stafilokoklar

Çözüm : Klostridium Botulinum: Bu bakterinin yol açtığı zehirlenme Botulizm olarak adlandırılır. Toksini bilinen en etkili ve tehlikeli toksindir. İnkübasyon süresi 2 saat-8 gün arasında değişmektedir. Zehirlenme belirtileri kusma, çiğneme güçlüğü, ağızda kuruma, konuşma zorluğu, çift görme, dudaklar ve solunum sisteminde ilerleyen nefes darlığı vb dir. Ağır
vakalarda solunum ve kalp spazmı ile ölüm olabilir. Bakterinin toksini (botilin) çok zehirleyicidir. Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

20) Aşağıdakilerden hangisi besin hijyeni sağlamak yönünden yiyecek hazırlama ve pişirme sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri **değildir?**

A) Et ve sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanılmalıdır.
B) Tüm hazırlama aşamalarında, görevli personelin hijyeni sağlanmalıdır.
C) Tüm salata malzemeleri 5°C'de ya da altındaki ısıda bekletilmelidir
D) Çözdürme işlemi oda sıcaklığında yapılmalı ve çözdürülmüş besinler tekrar dondurulmalıdır.
E) Çiğ potansiyel riskli besinlerle çalışırken kullanılan eldivenler tekrar kullanılmamalıdır.

Çözüm : Dondurulmuş besin kullanılıyorsa, çözdürme işlemi uygun bir şekilde yapılmalıdır. Dondurulmuş besinlerin çözülme işlemi 4-7°C'lik dolaplarda yapılmalıdır. Çözdürme işlemi kesinlikle oda sıcaklığında yapılmaz ve çözdürülmüş besinler tekrar dondurulmaz.
Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.